

食育メール

毎月19日は食育の日

夏バテに負けない 体を作ろう！

夏バテとは自律神経の乱れから起こる、様々な身体の不調のことです。夏バテになると疲労感や食欲不振などを引き起こしてしまい、放置しておくとう免疫力の低下につながるので予防することが大切です。

夏バテ予防に必要な栄養素

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解したりする働きがある。

- ・豚肉
 - ・卵
 - ・玄米
 - ・豆類
- など



ビタミンC

体内で作られた活性酸素から体を守る働きがある。

- ・カラピーマン
 - ・ブロッコリー
 - ・じゃがいも
 - ・果物
- など



タンパク質

体を作る主成分。食事が減るとたんぱく質も足りなくなるので、積極的に食べる必要がある。

- ・肉
 - ・魚
 - ・豆、豆製品
 - ・卵
- など



一緒に食べると吸収UP！

にんにく

含まれる成分がビタミンB1の吸収を高めてくれるので、ビタミンB1を多く含む食材と相性が良い。



レモンや梅干し

レモンや梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復のサポートをしてくれます。また、酸味は食欲UPの効果も。



※梅干しには塩分が多く含まれているので1日1～2個を目安に！

冷たいものばかり飲む

暑いと冷たいものを摂りがちになりますが、消化機能の低下による食欲不振やお腹を壊す原因になってしまいます。

常温や温かいものをとるようにする



夏バテにぴったりレシピ 冷しゃぶサラダうどん



レシピはこちら



食欲がなく麺類で簡単に済ませてしまう

麺類だけでは炭水化物に偏った食事になってしまい、夏バテの解消にはつながりません。

1品増やしたり、麺にトッピングや薬味でミネラルやタンパク質をプラス！

睡眠もしっかり取りましょう

質の良い睡眠を取ることも疲労回復には大切です。暑いときは我慢せずクーラーや扇風機を使いましょう。



生活スタイル別 水分補給のポイント

水分不足も夏バテの原因になります。環境や生活スタイルで水分補給のポイントが少しずつ変わってくるので、ご自分に合った補給の仕方です水分不足を予防しましょう。

子育て中

子どもの水分補給に気を配るあまり、保護者自身が水分をとれていないというケースがあります。

- 最初に自分が水分補給
- 片手で使えるマイボトルを使って手軽に水分補給



室内で過ごすことが多い

コーヒーや紅茶に含まれるカフェインの利尿作用により、水分補給をしているつもりでも実は逆効果の場合も…

- コーヒーや紅茶などの合間に水を交互に飲む。
- 時間を決めて飲む。
目安…1時間半～2時間おき
コップ1杯(200mL)



屋外にいる スポーツをしている

汗をたくさんかいた場合、汗と同時に出てしまうミネラル補給も重要です。

- 水筒を持ち歩き、こまめな水分補給を。
目安…約20分おき
コップ1杯(200mL)
- ミネラル補給のタブレットや塩飴などを活用。イオン飲料は糖質を含むので適量に。



夏バテ知らずの体で暑い夏を乗り越えましょう

食生活改善推進委員養成講座 栄養教室 参加者募集中

市では、毎年食生活改善推進委員養成講座として栄養教室を開講しています。栄養バランスや調理の基本など家庭で活かせる知識を楽しく学び、教室修了後は食生活改善推進委員として活躍します。



令和5年度栄養教室の様子

いろいろな年代の人と仲良くなれて楽しかったです。

じっくり献立を考える良い機会になりました。

栄養教室の詳しい内容は
こちらをご覧ください。



旬の野菜紹介 7月は枝豆

大豆と同様の良質なタンパク質や野菜に多く含まれるビタミンCやβカロテン、葉酸などを含んでいます。豆と野菜の栄養を同時に摂れるいいとこ取りな野菜なので大人はもちろん、子どもにも食べてほしい旬の食材です。おいしい枝豆の見分け方は、さやが濃い緑で粒がしっかりしているもの。鮮度が落ちやすいため、買ったその日のうちに茹で、余ったら冷凍しておくとも自然解凍で食べられます。



夏におすすめ
枝豆の冷製スープ

レシピは
こちら→



まずは、1g塩を減らそう

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
とり過ぎに気をつけましょう。

一日の塩分の目標量は…

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448(直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp